

## 離乳食の実際（作り方レシピ）



### 離乳初期（5～6ヶ月） <米を使ったメニュー>

#### ☆ おもゆ（①は米を使用、②はご飯を使用）

##### ①<材料>

米

水 米の容量に対して10倍の水

##### ②<材料>

ご飯

ご飯なら3倍の水

##### <作り方>

1. 米は洗って、10倍の水を加えてしばらくおく。
2. 炊飯器または鍋でおかゆを炊き、その上澄みをすくう。



#### ☆ おかゆ（10倍がゆ）

##### <材料>

米

水 米の容量に対して10倍の水

##### <作り方>

1. 米は洗って、10倍の水を加えてしばらくおく。
2. 炊飯器または鍋でおかゆを炊き、十分蒸らしてから米粒をすりつぶす。

※ おかゆは発育に合わせて水分調節し固さを調節しましょう。

※ 米大さじ1と水150ccを耐熱性の器に入れて炊飯時に米の上において炊飯してもよい。

3ページに電子レンジでの作り方等も掲載しています♪

## ☆ 芋がゆ

### <材料>

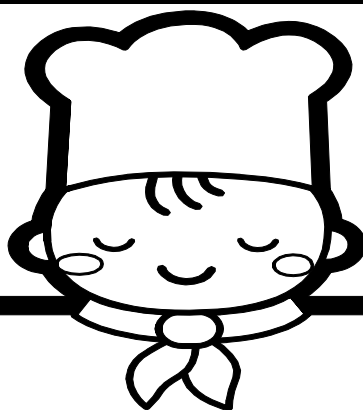
米  
水（米の容量に対して10倍の水）  
さつまいも等

### <作り方>

1. 米は洗って、10倍の水を加えてしばらくおく。
2. さつまいもは厚めに皮をむき、水にさらしてアクをぬく。
3. 炊飯器または鍋で米、水、いもを入れておかゆを炊き、十分蒸らしてから米粒と芋をすりつぶす。

※ おかゆは発育に合わせて水分調節し固さを調節しましょう。


※ 米と水といもを耐熱性の器に入れて炊飯時に米の上において炊飯してもよい。




ちゃんの記念日



• 離乳食を食べ始めた日 

• はじめて食べた離乳食 

• 食べたときの様子 

<参考>



## 電子レンジでお粥～軟飯の作り方

電子レンジは600Wの場合

	5・6か月頃 10倍粥	7・8か月頃 7倍粥	9～11か月頃 5倍粥	12～18か月頃 軟飯
				
ごはん 水	10g 大さじ5	15g 大さじ4	30g 大さじ4	50g 大さじ4
作り方	① 耐熱容器にごはん・水を入れて、ふんわりラップし電子レンジで3～4分加熱			
	② 取り出してラップをしっかりと付け直し、10分蒸らす			
	③ 茶こしを使って ゆで汁とごはん を分け、ごはん をすり鉢でつぶ す	③ スプーンなどで すりつぶすか、 そのままでも完 成	③ よく混ぜ合わせ て完成	③ 完成
	④ ゆで汁を少しす つ加えて溶きの ばし完成			

## 炊飯器で大人用のご飯と一緒に作るお粥～軟飯の作り方



左記の写真のように大人用の米と水をセットしたお釜の中央に、赤ちゃんのお粥分の米と水を入れた耐熱容器を入れて普通に炊飯すると、大人用のご飯と一緒に作れて時短になりますよ♪

	10倍粥	7倍粥	5倍粥	軟飯
米	大さじ1	大さじ1	大さじ1	大さじ1
水	大さじ10	大さじ7	大さじ5	大さじ3

<参考> 美味しいだしの作り方(手間暇かける ver と時短 ver)

手間暇かけてしっかりと	昆布だし	かつおだし	かつお昆布だし	野菜だし
	<p>材料</p> <p>昆布 10cm 角</p> <p>水 3 カップ</p>	<p>材料</p> <p>かつお節 20g</p> <p>水 3 カップ</p>	<p>材料</p> <p>昆布 10cm 角</p> <p>水 3 カップ</p> <p>かつお節 20g</p>	<p>材料</p> <p>キャベツ・玉ねぎ・人参などの好きな野菜 200g</p> <p>水 4 カップ</p>
	<p>作り方</p> <p>鍋に布巾で軽く汚れを拭き取った昆布・水を入れて30分置き、中火にかけて煮立つ直前に昆布を取り出す</p>	<p>作り方</p> <p>鍋に水を入れて強火にかけ、煮立ったらかつお節を加えて火を止める。かつお節が沈んだらザルとキッチンペーパーでこす</p>	<p>作り方</p> <p>鍋に布巾で軽く汚れを拭き取った昆布・水を入れて30分置き、中火にかけて煮立つ直前に昆布を取り出す。強火にし、煮立ったらかつお節を加えて火を止める。かつお節が沈んだらザルとキッチンペーパーでこす</p>	<p>作り方</p> <p>野菜は同じぐらゐの大きさの薄切りにする。鍋に野菜・水を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で20分煮たら、こす</p>
時短(効率重視)	昆布だし	かつおだし	かつお昆布だし	野菜だし
	<p>材料</p> <p>昆布 5cm 角</p> <p>水 2 カップ</p>	<p>材料</p> <p>かつお節 10g</p> <p>熱湯 2 カップ</p>	<p>材料</p> <p>昆布 5cm 角</p> <p>かつお節 10g</p> <p>水 2 カップ</p>	<p>材料</p> <p>アクの少ないキャベツ・玉ねぎ・人参・しいたけ・大根・かぶなどの好きな組み合わせで OK</p> <p>水 2 カップ</p>
	<p>作り方</p> <p>容器に布巾で軽く汚れを拭き取った昆布・水を入れて冷蔵庫で半日置く(※火を通してから使用する)</p>	<p>作り方</p> <p>茶こしにかつお節を入れて熱湯を注ぐ</p>	<p>作り方</p> <p>耐熱カップに水・汚れを拭き取った昆布・かつお節を入れてふんわりとラップをして、電子レンジで4~5分加熱したら茶こしでこす</p>	<p>作り方</p> <p>味噌汁や鍋などを大人用に作る際、調味料を入れる前の煮汁を取り出す</p>

※冷凍保存の場合は1週間以内に、冷蔵保存の場合は2~3日で使い切るようにしましょう